

Superfriends

DAS ABENTEUERMAGAZIN VON **superfit**

Lerne deine **HELDEN** kennen!



REZEPT TIPP:

HAI MUFFINS




Bastel tipp



Hai  Fakten
Seite 10

RETTE DIE WELT!

 Müll trennen leicht gemacht!

Seite 8

RÄTSELSPASS!

Knifflige Aufgaben für Groß und Klein!

ab Seite 4

HASE ODER BAUM?

Lustige Anleitungen fürs Schuhebinden!

Seite 17



Kinderschuhe von superfit: supercool

Die superfriends finden superfit Kinderschuhe supercool! Warum?

Weil sie extra für Kinderfüße gemacht sind und weil sie immer perfekt passen. Die superfriends wissen genau, dass Kinderfüße mit Schuhen von superfit gesund wachsen. Und sie lieben sie, weil sie zu allen Abenteuern passen. Ob in Hausschuhen beim Spielen im Wohnzimmer, mit sportlichen Sneakern im Wald und beim Fahrradfahren oder mit lässigen Sandalen am Strand.

Da ist für alle Jungs und Mädchen ein Lieblingsschuh dabei.



Hallo liebe superfriends Fans,

wir freuen uns darauf, euch in unserem Magazin die superfriends der Kinderschuhmarke superfit vorzustellen. Hier gibt es so viel für euch zu entdecken und auszuprobieren! Lernt unsere superfriends kennen, löst spannende Rätsel und werdet mit tollen Mal- und Bastelvorlagen kreativ. Lust auf superleckere Hai-Muffins? Ein ganz einfaches Rezept und weitere fantastische Tipps findet ihr in unserem Heft!

Also, schnappt euch eure Schürze, spitzt die Buntstifte und lasst uns gemeinsam loslegen.

Euer superfriends Team von superfit 😊

Viel
Spaß!



Impressum:

Das superfriends Magazin erscheint zwei Mal jährlich.

Herausgeber: Anschrift: Legero Schuhfabrik GmbH; Legero-United-Straße 4; 8073 Feldkirchen bei Graz; Österreich; E-mail: marketing@legero-united.com; Telefon: +43 316 429 100-0; URL: superfit.com | **Redaktion:** superfit Marketing; Jürgen Garneyer | **Art Direktion/Grafik:** Claudia Kampitsch | **Projektmanagement:** Manuela Sobotka; Anja van den Oever | **Lektorat:** Johannes Payer | **Produktionsleitung:** Manuela Sobotka | **Rezeptfotos/Rezeptkonzeption & Food-Styling:** Michaela Auer („flowersinthesalad.com“) | **DIY Fotos/Set:** Anja van den Oever; Andrea Diex | **Fotos:** Shutterstock; Adobe Stock; Bazzoka Creative; wild und wunderbar; superfit | **Illustrationen:** Shutterstock; Adobe Stock; Foreal | **Druck:** Walstead Leykam Druck GmbH; Bickfordstraße 21; 7201 Neudörfli; Österreich | **Bezug:** kostenlos über Schuhfachhandel
Alle Angaben ohne Gewähr. © Legero Schuhfabrik GmbH | Nachdrucke und Vervielfältigungen, gleich welcher Art, sind – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet und honorarpflichtig. Bitte sammeln Sie Altpapier für das Recycling.

FehlerSuche //

In diesem Suchbild haben sich 10 Fehler eingeschlichen.
Findest du sie alle?



Auflösung auf Seite 18

Auflösung auf Seite 18



Zahlen rätseL

Schnapp dir einen Stift und verbinde
die Zahlen der Reihe nach.
Wer verbirgt sich hier?





I ♥ UNICORNS



Mein Name ist:

Ella, das Einhorn

Hier wohne ich:

In unberührten Wäldern mit Seen und Flüssen mit kristallklarem Wasser

Meine Augenfarbe:

Schwarz und perlenweiß

Meine Haarfarbe:

Superbunt

Mein Lieblingsfilm:

„My Little Pony“

Meine Hobbys:

- Sternenstaub sammeln
- Im Schlamm spielen
- Zaubersprüche üben
- Zöpfe flechten
- Frösche küssen
- Magische Abenteuer mit meinen superfriends erleben



Was ich mag:

Magische Abenteuer, den Duft von frischen Blumen und Freundschaften

Was ich nicht mag:

Langeweile und graue Wolken – die kann ich mit meinem Horn aber zum Glück schnell vertreiben

Was ich einmal werden möchte:

Botschafterin der Freundschaft, um auf der ganzen Welt Freude und Frieden zu verbreiten

Das wünsche ich euch:

Glück, Gesundheit und dass ihr viele magische Abenteuer mit euren Freundinnen und Freunden erlebt



Mein Lieblingsessen:

Regenbogenpudding mit Glitzerstreuseln

Mein Lieblingsbuch:

„Kleines Einhorn Funkelstern“ – magische Abenteuer über Freundschaft und Mut



Meine Freunde sagen über mich:

Ella ist das freundlichste und fröhlichste Einhorn weit und breit!

Meine größte Heldin:

Prinzessin Celestia aus „My Little Pony“. Sie ist weise, freundlich und superstark



Mein Lieblingsschuh:

BONNY
Auch in weiteren Farben erhältlich.



Müll trennen ist kinderleicht

Der superfit Umweltplan
gut zu fuß & natur

Schaust du manchmal zu, wie Mama und Papa den Müll aussortieren? Vielleicht fragst du dich, warum sie den Müll in verschiedene Eimer, Tonnen und Boxen werfen. Es gibt einen guten Grund dafür:

Es ist gut für die Umwelt und spart wertvolle Rohstoffe.

Stell dir vor, du hättest einen großen Haufen mit allerlei Dingen, die du nicht mehr brauchst ...

... Plastikflaschen, Papier, Essensreste, Batterien, Alu-Dosen und vieles mehr. Wenn du alles in eine Tonne zusammenwirfst, ist es ganz schön schwierig, die verschiedenen Materialien wieder zu verwenden. Wenn wir aber gemeinsam den Müll von Anfang an trennen, können die Sachen viel leichter recycelt und zu etwas Neuem verarbeitet werden. Aus altem, vollgekritzelttem Papier kann man neues Papier machen, aus Bioabfall kann sogar Dünger für Pflanzen hergestellt werden.

Und so trennst du richtig:

Restmüll

In dieser Tonne sammelt man z. B. Spielzeug, Windeln, Spiegel, gebrauchte Taschentücher, Geschirr, Blumentöpfe, Staubsaugerbeutel, Fotos, Katzenstreu und Kleintiermist sowie Werkzeug (mit wenig metallischem Anteil).

Gelber Sack bzw. Gelbe Tonne

Hier wirfst du alle Plastikverpackungen wie Joghurtbecher, Shampooflaschen, Styroporverpackungen hinein. Außerdem kannst du auch Alu-Verpackungen im Gelben Sack sammeln. Das Plastik wird eingeschmolzen und zu neuen Produkten geformt.

Biotonne

In die braune Biotonne kommen Essensreste wie Obst- und Gemüseschalen, alte Brotrinde oder Eierschalen. Außerdem wirft man hier Gras, geschnittene Sträucher oder andere Pflanzen aus dem Garten hinein. Aus diesem Biomüll wird später praktischer Pflanzendünger hergestellt.

Papiertonne

In dieser Tonne sammelt man alle Arten von Papier und Pappe wie Zeitungen, Hefte, Schachteln und Kartons. Das Altpapier wird zu neuem Papier verarbeitet.



Dr. Zwick ist Kinderorthopäde

und Teil des superfit Expertenteams.

Unsere Kinderreporterin Elena, 7 Jahre, hat sich mit ihm über Kinderfüße und -schuhe unterhalten.



Hallo, du bist ja Kinderorthopäde. Was ist das eigentlich genau?

Hallo Elena! Ein Kinderorthopäde ist ein Doktor für Kinder, der sich um Füße kümmert – um die Knochen, Gelenke und Muskeln darin. Ich schaue mir Kinderfüße ganz genau an. Auch Röntgenbilder davon. In meine Praxis kommen viele kleine Patientinnen und Patienten. Und ich helfe ihnen, damit sie gesunde Füße haben.

Also ist es wichtig, dass meine Mama und mein Papa regelmäßig meine Füße vermessen?

Genau! Das sollten sie alle drei bis vier Monate tun. Denn wenn dir der Schuh zu klein ist, zieht sich dein Fuß ein wenig im Schuh zurück, du rollst die Zehen ein, und der Fuß hat keinen ausreichenden Platz mehr. Er ist einfach eingesperrt. Er sollte aber frei sein, damit er sich super und gesund entwickeln kann.

Kannst du mir sagen, was so besonders an Kinderfüßen ist?

Kinderfüße sind noch kleiner als die von Erwachsenen. Sie sind auch noch sehr weich. Außerdem wachsen sie schnell und schubweise. In jedem Jahr um circa zwei bis drei Schuhgrößen. Es ist daher besonders wichtig, häufig zu überprüfen, ob dir deine Schuhe noch perfekt passen.

Worauf sollen wir achten, wenn wir einen neuen Schuh kaufen?

Dass dir der Schuh perfekt passt. Eine leichte und flexible Sohle ist wichtig, damit du deinen Fuß natürlich abrollen kannst. Deine Schuhe sollten so lang und so breit sein, wie es dein Fuß braucht. Daher ist es wichtig, die Länge und die Breite deiner Füße zu vermessen, bevor ihr den Schuh kauft. Und natürlich sollen dir die Schuhe auch supergut gefallen!

Danke für die supertollen Tipps!

Haie

Die Könige der Meere

Älter als Dinosaurier.

Haie sind faszinierende Meeresbewohner, die schon seit rund 400 Millionen Jahren in unseren Ozeanen leben. Also etwa 100 Millionen Jahre vor den ersten Dinosauriern. Je nach Art werden Haie unterschiedlich alt. Kleine Bambushaie leben etwa 25 Jahre, Grönlandhaie können hingegen mehrere hundert Jahre alt werden.

Beschützer der Meere.

Haie sind von großer Bedeutung für einen gesunden Ozean. Sie stehen an der Spitze der Nahrungskette und halten die Menge anderer Fische im Gleichgewicht. Das führt zu einem gesunden Korallenriff, das für Mensch und Umwelt überlebenswichtig ist. Denn Korallenriffe sind eine wichtige Nährstoffquelle für die Lebewesen im Meer.

Leckeres Fischmenü.

Hauptsächlich ernähren sich Haie von Fischen, Tintenfischen und manchmal auch von kleineren Meeressäugern wie Robben. Die größten Arten wie der Walhai fressen aber Plankton - winzige Pflanzen und Tiere, die im Wasser schwimmen. Wir Menschen stehen nicht auf dem Speiseplan. Haie greifen uns nur an, wenn sie sich bedroht fühlen oder uns mit ihrer normalen Beute verwechseln. Es ist wahrscheinlicher, von einem Blitz getroffen, als von einem Hai angegriffen zu werden.

Keine Schuppen.

Haie sind Wirbeltiere und gehören zu den Knorpelfischen. Ihr Skelett besteht nicht aus Knochen, sondern aus Knorpeln. Anders als Knochenfische haben Haie keine Schuppen, sondern winzige Hautzähnen. Die Haut eines Hais fühlt sich deshalb glatt an, wenn man vom Kopf zum Schwanz streicht, aber rau und scharf wie ein Reibeisen, wenn man in die andere Richtung streicht.

Perfekter Jäger.

Haie besitzen fantastisch ausgebildete Sinne. Dank ihres Geruchssinns finden sie auch aus großer Entfernung ihre Beute. Mit ihrem Gehör können Haie die Geräusche von zappelnden, kranken oder verwundeten Fischen wahrnehmen. Die Augen der Haie sind etwa zehnmal so lichtempfindlich wie das menschliche Auge. Dadurch können sie auch in großen Meerestiefen, wo es fast stockdunkel ist, noch etwas erkennen. Mit dem Seitenlinienorgan, das an den Körperseiten vom Kopf bis zum Schwanz verläuft, spüren Haie Bewegungen im Wasser. Und die wichtigste Waffe der Haie, ihre Zähne, wachsen ein Leben lang nach.

Schon gewusst?

Weltweit gibt es etwa 500 verschiedene Hai-Arten - von nur 25 Zentimeter kurzen Zwerghaien bis zu 14 Meter langen Walhaien. Viele Hai-Arten kennst du sicher schon, wie den Weißen Hai und den Hammerhai. Aber hast du schon mal vom Schokoladenhai oder Zitronenhai gehört? Leider gelten viele dieser Haifischarten heute als gefährdet oder bereits als vom Aussterben bedroht. Umso wichtiger ist es, Haie und ihren Lebensraum zu schützen, damit sie auch in Zukunft in unseren Ozeanen schwimmen können.

Mein Name ist:

Harry, der Hai

Hier wohne ich:

Am schönsten Riff mit unzähligen bunten Fischen und Korallen

Meine Augenfarbe:

Schwarz und weiß

Meine Haarfarbe:

Ich habe eine stromlinienförmige Glatze

Mein Lieblingsfilm:

„Findet Nemo“ - da spielt nämlich mein Cousin Bruce mit

Meine Hobbys:

- Superschnell schwimmen
- Singen
- Wellenreiten
- Spazieren gehen
- Mit Seepferdchen tanzen
- Leute erschrecken



Was ich mag:

Tiefe Tauchgänge, den Meeresboden erkunden und mit Freunden im Riff verstecken spielen

Was ich nicht mag:

Plastikmüll im Meer - das ist echt ätzend

Was ich einmal werden möchte:

Meeresforscher, damit ich noch mehr über meine Unterwasserwelt lernen kann

Das wünsche ich euch:

Bleibt immer neugierig und achtet auf unsere Meere. Wir Haie freuen uns über jeden neuen Freund



Mein Lieblingsessen:

Asiatisch - am liebsten superfrisches Sushi mit einem leckeren Seegrass-Salat

Mein Lieblingsbuch:

„Die kleine Meerjungfrau“ - eine spannende Geschichte aus meiner Nachbarschaft

Meine Freunde sagen über mich:

Harry ist der schnellste und netteste Hai im ganzen Ozean!

Mein größter Held:

Jacques Cousteau - ein berühmter Meeresforscher, der sich sehr für den Schutz der Ozeane eingesetzt hat

Mein Lieblingsschuh:

LAGOON

Auch mit weiteren Tiermotiven erhältlich.



Sudoku

Kannst du das Sudoku lösen?
In jeder Spalte und in jeder Zeile dürfen die Symbole nur einmal vorkommen. Viel Spaß!

Auflösung auf Seite 18

Labyrinth

Kannst du unserem Stern helfen, den richtigen Weg zur Schatztruhe zu finden?

Auflösung auf Seite 18

Ellas Lieblingssandale

Sommer, Sonne, Abenteuer – endlich kann ich meine Lieblingssandalen von superfit wieder anziehen. Sie sind federleicht, haben eine flexible Sohle im Kieselstein-Design und geben super Halt auf jedem Untergrund. Und mit den Herzen und den Regenbogenfarben sind sie einfach himmlisch süß.

Federleicht

Modell PEBBLES
Auch in weiteren Farben erhältlich.

Wasserbeständig

Super Grip

Leckere HAI MUFFINS

mit Joghurt und Apfel

**EINFACH,
SAFTIG,
TIERISCH GUT:**

Unsere kinderleichten
Hai-Muffins sind
perfekt für jede
Geburtstagsparty.



Die leckeren
Hai-Muffins wurden
mit viel Liebe
von **Michaela Auer**
„flowersinthesalad.com“
für uns kreiert.

Zutaten (ergibt 12 Muffins)

- 220 g Mehl
- 220 g Griechischer Naturjoghurt
- 100 g Ahornsirup oder Honig
- 2 Große Eier
- 60 g Butter, geschmolzen
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 g Schokochips oder gehackte Schokolade

ZUM VERZIEREN

Apfel, Zuckeraugen

Bewahre die Muffins in einem Behälter mit Deckel auf. Bei Zimmertemperatur innerhalb von zwei Tagen, im Kühlschrank innerhalb von vier Tagen aufbrauchen.



1. Lege eine Muffinform (für 12 Stück) mit Muffinförmchen aus und heize den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vor.



2. Vermische in einer Schüssel Mehl, Backpulver und Salz.



3. In einer zweiten, großen Schüssel verrührst du Joghurt, Ahornsirup (oder Honig), Eier und geschmolzene Butter.



4. Gib nun die Mehlmischung der kleinen Schüssel dazu und rühre alles mit einem Kochlöffel gut durch. Rühre nur so lange wie notwendig, damit die Muffins später fluffig werden.



5. Jetzt kannst du die Schokochips untermischen.



6. Teile den Teig mit einem Löffel auf die Muffinförmchen auf.

7. In den Backofen geben und ca. 16 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun werden. Wenn du (vorsichtig!) einen Zahnstocher in einen Muffin steckst, soll kein Teig daran kleben. Andernfalls brauchen sie noch ein paar Minuten mehr im Ofen.

8. Die fertig gebackenen Muffins vorsichtig aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.



9. Du kannst sie nun beliebig verzieren. Für unseren Hai legst du die Zuckeraugen auf die Muffins und schneidest den Apfel in unterschiedlich große Dreiecke.

10. Fertig sind die tierisch guten Hai-Muffins.





Welcher Schuh gehört zu welchem superfriend?
Findest du's raus? Schnapp dir deine Buntstifte und folge den Schuhbändern!

Schuhe binden



Hasenmethode



- 

1. Vorbereitung
Beginne mit einem einfachen Knoten.
- 

2. Hasenohren formen
Halte jeweils einen Schnürsenkel in einer Hand. Das sind die „Hasenohren“.
- 

3. Hasenohren kreuzen
Nun werden die „Hasenohren“ miteinander gekreuzt, indem du das linke über das rechte führst. Es entsteht eine X-Form.
- 

4. Durch die Schlaufe
Nimm nun das rechte (unten liegende) Hasenohr und führe es über das linke und durch die entstandene Schlaufe hindurch.
- 

5. Schleife festziehen
Jetzt nur noch vorsichtig an beiden Enden der Schleife ziehen, um den Knoten zu sichern – fertig ist die Schleife! Für diese Methode gibt es einen Spruch: „Hasenohr, Hasenohr, einmal rum und dann durchs Tor.“



Baummethode



- 

1. Vorbereitung
Beginne mit einem einfachen Knoten.
- 

2. Baum bilden
Nimm jetzt den rechten Schnürsenkel und forme damit eine Schlaufe. „Ein dicker großer Baum ...“
- 

3. Die Schlange kommt
Der linke Schnürsenkel wird jetzt von vorne um den „Baumstamm“ herumgeführt. „... da kommt die Schlange, welch ein Traum. Schlängelt sich um den Stamm ...“
- 

4. Ab in die Höhle
Jetzt wird der linke Schnürsenkel (die Schlange) durch die entstandene Schlaufe geführt. Aber Achtung: nicht mit dem Schlangenkopf (also dem Ende des Schnürsenkels), sondern mit der Mitte. „... und kriecht in eine Höhle dann.“
- 

5. Festziehen – fertig!
Zuletzt werden beide Schlaufen vorsichtig angezogen, bis der Knoten sicher ist. Du hast erfolgreich deine Schuhe zugebunden!





Kreativ mit superfit

Ob für den Fasching, Halloween oder die nächste Geburtstagsparty – mit unseren Maskenvorlagen bist du auf jeder Feier der Hit.

Alles, was du dafür brauchst, sind eine superfit Schuhschachtel, Deko-Materialien, Stifte, Kleber und eine Schere.

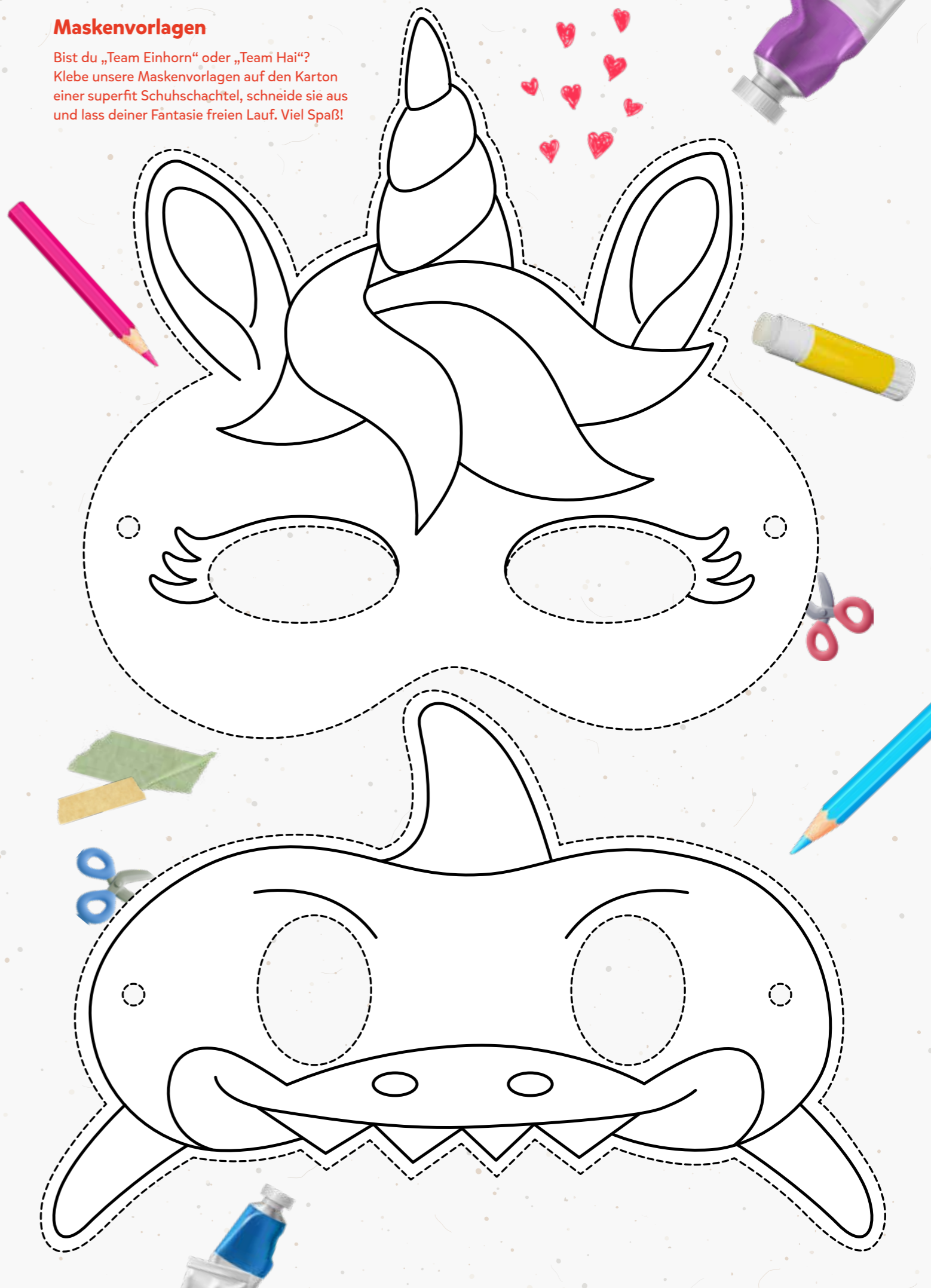
Klebe die Vorlage aus diesem Heft auf den Karton einer superfit Schuhschachtel, schneide sie aus und verziere sie!

Weitere Masken- und Malvorlagen findest du auch auf unserer Webseite superfit.com.



Maskenvorlagen

Bist du „Team Einhorn“ oder „Team Hai“? Klebe unsere Maskenvorlagen auf den Karton einer superfit Schuhschachtel, schneide sie aus und lass deiner Fantasie freien Lauf. Viel Spaß!



Rätselauf Lösung

Fehlersuche Seite 4



Zahlenrätsel Seite 5



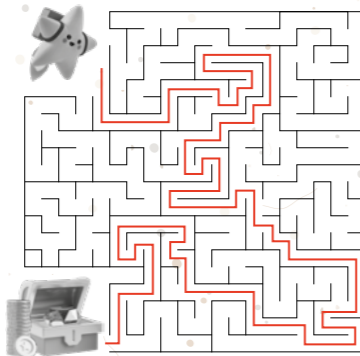
Sudoku Seite 12

♥	☼	☀	★
★	☀	♥	☼
☼	♥	★	☀
☀	★	☼	♥

Schuhbänder zuordnen Seite 16



Labyrinth Seite 12



superfit.com

Follow us on    

Lerne unsere abenteuerlustigen superfriends kennen!



Kennst du
schon das superfit
superfriends Quartett
für spannende Kartenspiele
mit deinen Freunden?

Du findest es im ausgewählten
Schuhfachhandel!



superfit

Von Kindern geliebt. Von Ärzten gelobt.*

* Das Ergebnis basiert auf der Auswertung von 342 zurückgesandten Beurteilungsbögen bei vorgegebener Bewertungsskala gut - mäßig - schlecht.

